

Green Smoothie

Makes 1 servings

Prep time: 5 minutes

Ingredients:

- 1 large handful raw greens such as spinach or kale (about 1 cup)
- ½ medium banana
- 1 cup other fresh or frozen fruit chopped

1. Place all ingredients in a blender in the order listed.
2. Blend until smooth and creamy. Add a little water if desired for a thinner smoothie.
 - *Substitution tips: If using greens in a drink sounds weird to you, try spinach. You will barely taste it once mixed with fruits.*
 - *Use frozen fruit for a thicker, colder smoothie.*

Nutrition information per serving: Calories 180, Carbohydrate 44 g, Dietary Fiber 8 g, Protein 4 g, Total Fat 1 g, Sodium 29 mg



Adapted from: www.EatFresh.org
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Batido (Smoothie) Verde

Rinde 1 porcion

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

- 1 puño de vegetales verdes como espinacas o col rizada (alrededor de 1 taza)
- ½ platano mediano
- 1 taza de otras frutas frescas o congeladas picadas.

1. Ponga todos los ingredientes en el orden que se listaron en una licuadora.
2. Licue hasta que este suave y cremoso. Agregue un poco de agua para un smoothie menos espeso.
 - *Consejos de sustitución:* Si ponerle vegetales verdes a una bebida le parece raro, intente con espinacas. Casi no notara su sabor al mezclarlas con las frutas.
 - *Use fruta congelada para un smoothie espeso y frio.*

Información nutricional por porción: Calorías 180, Carbohidratos 44 g, Fibra Dietética 8 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 1 g, Sodio 29 mg



Adaptación: www.EatFresh.org
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.